

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 7

Drugie śniadanie: JAJA NA MIEKKO Z BROKUŁEM I PAPRYKĄ

Składniki:

- Brokuły – 250 g
- Jaja kurze całe – 112 g
- Papryka czerwona – 70 g
- Sałata lodowa – 5 g
- Oliwa z oliwek – 5 g
- Szynka z piersi kurczaka – 30 g



330,4 kcal

WW : 1,3**

Dzień 7

Drugie śniadanie: JAJA NA MIEKKO Z BROKUŁEM I PAPRYKĄ

Sposób przygotowania:

- Jaja umyć i ugotować na miękko.
- Warzywa umyć. Brokuła podzielić na różyczki i ugotować na parze. Paprykę pokroić paseczki.
- Szynkę zawinąć w rulonik i położyć na talerzu na liściu sałaty.
- Jaja na miękko zjeść z warzywami i szynką. Całość skropić oliwą.

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej
jako element terapii cukrzycy

Dofinansowano ze środków budżetu państwa



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowanie: 87 237,70 zł

Całkowita wartość: 97 237,70 zł

